



12月の献立



令和3年度 八丈高等学校定時制

月	火	水	木	金	給食予約締切日
<p>寒い季節になりました！風邪やウイルスに負けない体を作るために、3食しっかり食事をとりましょう。果物、野菜を積極的にとることがおすすめです。特に冬野菜は、体を温める作用があるため、ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類は特におすすめです。</p>		1 ごはん ぎせい豆腐 野菜きんぴら 沢煮椀 デザート	2 豚キムチ丼 小松菜のお浸し かんも汁	3 3メキシコメニュー メキシカンライス ケサディーヤ ソパフィディオ	11月19日 (金)
	6 ごはん 照り焼きチキン 酢の物 みそ汁	7香川県郷土料理 しっぽうどん 磯部揚げ 白菜の辛味付け デザート	8 ごはん 豚肉のしょうゆ焼き 根菜ゴマドレサラダ みそ汁 デザート	9 回鍋肉丼 辛し和え にら玉スープ デザート	10 ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き じゃがいものツナのサラダ のっぺい汁
13 ごまごはん 豚と大根のこっくり煮 明日葉サラダ みそ汁	14 セサミトースト ガーリックトースト フィッシュ&チップス キャバツとコーンのサラダ たまごスープ	15 ごはん 魚のネギみそ焼き 白菜のお浸し のっぺい汁	16 ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐のゴマ和え すまし汁 デザート	17 ポークカレーライス 豆入りサラダ デザート	12月3日 (金)
20早出し きじ焼き丼 青菜のお浸し かんも汁	21 ごはん 鶏団子と白菜の煮物 五目きんぴら みそ汁	22冬至メニュー 大豆わかめごはん 魚のゆずみそ掛け かぼちゃの甘煮 白玉汁	23 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 即席漬け みそ汁	24早出し クリームスパゲッティ ポテトサラダ トマトスープ A チョコクリームケーキ B クリームケーキ	12月10日 (金)

- * 給食時間は25分間で、通常18:15~18:40 早出し17:30~17:55です。
- * 「ご飯」には食物繊維やビタミンなどを補給するために強化米を混ぜています。
- * 果物は旬のものを使用します。
- * 食材納入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- * 給食を欠食する時はパソコン画面で『×』の入力をお願いします！！

9月の平均栄養価	熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
	816	31.9	25.7	386	3.2	0.48	0.59	49	6.4	3.2
基準値	820	25-40	25~30	380	4.0	0.50	0.60	35	6.5	3.0